

Hoe kies ik mijn yogales?

Je kan kiezen op lesmoment, inspanningsniveau, je ervaring of je fysieke toestand.

LESMOMENT

FYSIEKE TOESTAND

WEEKDAGEN

WEEKEND

OCHTEND:

Yogalab 6u-7u30 /
8u30-10u (ma-woe-vrij)
Yogalab 8u-9u30 (di-do)

VOORMIDDAG:

Za 9u Ashtanga All levels
Zo 9u Ashtanga Advanced
Zo 11u Ashtanga Basic

VOORMIDDAG:

Woe 10u30 Yin Stretch
Do 10u The Moon
Sequence

AVOND:

Ma 18u15 Yin Stretch
20u Ashtanga Yoga
Di 20u Ashtanga Bliss
Woe 20u Gentle Flow
Do 18u15 Yin Stretch
20u Ashtanga Yoga
Vrij 17u30 Gentle Flow

ERVARINGSDESKUNDIGE:

play along
in any class
you wish

-

ROOKIE:

Ashtanga
-> beginners
! al onze
niet-ashtanga
lessen zijn
geschikt
voor alle
ervaringsniveaus

FYSIEK FIT - BEWEEG VEEL - YOGA ALS AANVULLING:

Vrije keuze, alle lessen zijn op hun eigen manier goed voor je (wacht even met Ashtanga yoga advanced tot je wat ervaring hebt). Wil je yogalab doen, kies het Ashtanga yoga traject.

FYSIEK GEMIDDELD - MISSCHIE AL EEN

TIJDJE NIET MEER BEWOGEN,
MAAR OOK GEEN BLESSURES:

Wacht even met Ashtanga All levels, Ashtanga Advanced en Ashtanga Bliss - alle andere lessen bieden je een ideale instap! In het yogalab bepaalt je intake je traject.

FYSIEK NIET FIT DOOR BLESSURE OF ZIEKTE:

Kies een zachte les zoals Yin Stretch, Gentle Flow, Moon Sequence of overweeg het Yoga Therapy traject in het Yogalab.

INSPANNINGSNIVEAU

PITTIG

Ashtanga Yoga
beginners zo 11u
all levels do 20u + za 9u advanced zo 9u
(wacht tot je enkele weken ervaring hebt!)

Ashtanga Bliss di 20u (ashtanga based met extra meditatie)

GEMIDDELD

Gentle Flow woe 20u/vrij
17u30
Moon Sequence do
10u30

RUSTIG EN MEDITATIEF

Yin Stretch
ma 18u15/woe 10u30/do 18u15

Voor meer info kan je ons uiteraard bereiken of gewoon eens vrijblijvend langskomen (best na afspraak).